**Хануманасана.**

Хануман-могущественный и отважный вождь обезьян. Прыгая через проливы, Гималаи, Хануман выполнял различные поручения господа Шивы. Делал он поручения с любовью, бесстрастно и отважно. Также, когда и мы (йогины и йогини) делаем эту священную асану, с любовью и преданностью, мягко и аккуратно. Эта асана посвящена Хануману в память о его сказочных прыжках, иначе она называется шпагат.

**Техника**

1.Встаньте на колени как в Вирасане.

2.Опустите ладони на пол примерно в 30см от себя и разведите на ширину плеч.

3.Оторвите колени от пола, приведите правую ногу вперед, а левую отведите назад. На выдохе постарайтесь выпрямить обе ноги в коленях. Старайтесь таз и плечи держать в одной плоскости. Дыхание ровное, глубокое. Макушкой тянемся вверх, плечи назад и вниз. Мягко прижимаем ноги и таз все ниже и ниже. При этом масса тела находится на руках. Со временем ноги прижмутся к полу. Дело времени и времени уделения  этой асане. Акцентируем или  переносим внимание на дыхание, а также подтягиваем низ живота и акцент на муладхаре или свадхистане. После можно соединить ладони в намосте и закрыть на некоторое время глаза. И представить, что вы и есть Хануман. Пропеть Мантру,  соответствующую той чакре, на которой вы сконцентрировались.

**Подготовительные асаны.**

Супта вирасана, Бхекасана, Ардха-Хануманасана,Вирабхадрасана Пащиматанасана, Краунчасана, воздействуют на Симпатичесую нервную систему, т.к. она актильная. Правильная практика Хануманасаны помогает избавиться от проблем органов малого таза, воспаления седалищного нерва, прастатита и др.Очень важно хорошо разогреть ноги.

**Противопоказания:** менструация, травмы паховой области и связочного аппарат ног(колени), беременности.

**Анатомия хануманасаны.**

Движение костей и суставов:

Разведение и подъем лопаток, сгибание и поворот плечевых суставов наружу, разгибание локтевых суставов, нейтральное положение запястий. Осевое растягивание позвоночника.

Передняя нога : сгибание тазовых суставов с поворотом внутрь и приведением ноги, разгибание коленного сустава, нейтральное положение голеностопного сустава.

Задняя нога: разгибание тазового сустава с поворотом внутрь и приведением ноги, разгибание коленного сустава, подошвенное сгибание голеностопного сустава.

**Дви пада Каундиниасана.**

Дви-два; пада-нога;Каундинья-мудрец;

**Техника выполнения.**

1.Встаньте в Тадасану. Согните ноги в коленях, сделайте выдох, заведите левое плечо на правое колено, как можно глубже. Опускаем левую ладонь рядом с правой стопой. Дышим глубоко и ровно , после опускаем правую ладонь на пол, большие пальцы рук параллельны друг другу. Ширина ладоней друг от друга чуть шире ширины плеч. После того, как обе руки согнулись под углом 90 градусов, отрываем ноги от пола и держим их параллельно полу. Колени подтянут, плечи не зажимают шею. Взгляд вперед перед собой. Дыхание спокойное и равномерное. Находимся в асане 15-20секунд.

**Выход:** сгибаем ноги в коленях-это паршва бакасана. И делаем в другую сторону.Паршвабакасана это подготовительная асана. Также подготовительной асаной к двипадакаундиньясане могут быть ардхаматсьендрасана , эка пада каундиниасана, а также виньяса со скручивающими движениями корпуса, джатхарапаривраттанасана, чатурангадандасана.

**Второй вариант входа в два пада кауниндинасану.**

1.Войдите в Саламба ширшасану

2. На выдохе, прямые ноги поворачиваем в сторону и опускаем верхнюю поверхность левого бедра о на правое плечо руки.

3.На выдохе поднимаем голову и туловище, вытягиваем шею. Ноги параллельны полу. Балансируем комфортное для вас время(10-20секунд)

4.После, ноги согните в  коленях, голову  ставим на пол и вернулись в Саламбу Ширшасану.

Также выполняем в другую сторону и ровное количество времени.

respect
sure

Скрутка на руках в сторону

**Эффект**

Уменьшают жировые отложения.
Тонизируют органы брюшной полости.
Улучшают перистальтику кишечника .
Массаж печени, почек, поджелудочной железы.
Выводятся  токсины.
Эластичнее становится позвоночник.
Укрепляются руки, запястья, шея.
Тренируется вестибюлярный аппарат и концентрация внимания.

Концентрируем  внимание на манипуре чакре. Низ живота расслаблен.Воздействует на парасимпатику.

**Противопоказания.**
1.  Проблемы с позвоночником:прострозии, грыжи. Но, если делать очень аккуратно, то подводящие упражнения, а они обычно более упрощенные, могут излечить проблемы позвоночника.
2.  Месячные, беременность, внутричерепное и глазное давление, температура тела выше 37 градусов(слабость).
3. Воспаление внутренних органов.
4.  Искривление позвоночника.
5. Проблемы с лучезапястными суставами.

Дви пада каундиниасана лучше выполняется утром на пустой желудок, после разогревающих практик. Особенно хорошо она делается после Сукшмавьяямы и подготовительных асан.

**Пашчиматанасана.**

Пашчима- запад. Также она называется Уграсана или Брахмачариасана.
Техника выполнения.
1.Садимся в Дандасану.
2.Ощущая бугры седалищных косточек, делаем вдох и поднимаем через стороны руки вверх
3.На выдохе делаем наклон вперед, вытягиваем позвоночник от таза и до макушки.
4.Указательным, средним и большими пальцами цепляемся за большие пальцы ног.

5.Касаемся сначала лбом, затем подбородком коленей и дальше за коленные чашечки. Макушкой тянемся вдоль пола вперед. Колени в тонусе, пятки на себя. Акцентируем ровное и глубокое дыхание на манипуре чакре и визуализируем в ней оранжевый цвет. Живот подтянут, анус тоже. Для начинающих, у кого наклон не такой глубокий, колени можно согнуть. Но вытягиваемся спиной и животом стараемся прижаться к бедрам. Руками можно захватить бедра снизу и остаемся комфортное время. Со временем колени будут опускаться и время нахождения в асане увеличивается до минуты, двух, трех. Дыхание ровное и глубокое. Получайте положительные эмоции от пашчиматанасаны, от долгого нахождения в асане. Это единственная асана, в которой можно находится очень долго. Ее в мире йоги шутя называют «почему то асана», за ее естественность. Продвинутым йогам, асана выполняется с захватом руки за кисть другой руки. Переплетая пальцы с выведением указательных пальцев вперед. Более того, некоторые ее выполняют захватом стоп в локтевом суставе. (С.Кулыгин)

**Эффект пашчиматтанасаны.**
Омолаживает позвоночник, лечит проблемы мочеполовой системы, массирует органы брюшной полости, почки, печень. Улучшает пищеварение. Долгое нахождение в асане успокаивает ум, сердечный ритм (парасимпатическая нервная система), сердце. Уменьшает жировые отложения в районе живота. Улучшается эластичность задней поверхности бедер и голени, седалищных нервов.Излечивает внутричерепное и глазное давление.

**Противопоказания:** проблемы с полколенными сухожилиями, коленями. Беременность, проблемы с позвоночником в ее острой форме (грыжи, протрозии), обильные месячные. В большинстве случаев эта асана в сочетаниями с шалабхасаной, маюрасаной излечивает эти проблемы позвоночника. Главное не гнаться слепо за результатом. Принцип - не навреди и слушай свои ощущения.

**ТРАТАКА**

Тратака-сосредоточение взгляда.
Тратака-это один из элементов хатха-йоги. Бахиранга-внешняя практика.Ее делают рано утром или вечером перед отходом ко сну. Концентрироваться можно на горящей свече, ГУРУ,ШИВЕ, просто какой-нибудь точке перед собой на расстоянии до одного метра. Делать это лучше не моргая и в удобной сидячей позе с ровной спиной. Эта практика очень хорошо успокаивает ум, если вечерняя практика. Утром УМ более спокоен. Концентрирует внимание на Едином. Излечивает близорукость. Делается она и в группах, что объединяет йогов и мотивирует делать тратаку более качественно. Выполняется она от 5минут и более, до появления слез в глазах. Очищает слезные протоки и сознание практикующих, действует успокаивающе на ЦНС.

**Атаранга-**врутренняя практика.
Она делается с закрытыми глазами, с визуализацией. Концентрироваться лучше в межбровье (Аджначакре). Можно также комбинировать. Когда глаза начинают слезиться, можно закрыть

глаза и продолжить практику с закрытыми глазами. Главное, не шевелиться и остановить мыслительный процесс.

**4 Качества для преподавателя йоги.**

**Грамотно вести группу в процессе практики:**
1.от простого к сложному;
2.разделить учеников разных уровней подготовки и наблюдать их выполнение;
3.практика должна начаться и завершиться комфортно для практикующих;
4.следить и помогать обучающимся в процессе практики, если нужно показать самому;
5.уделить внимание на травмобезопасность при выполнении асан;
6.давать отдых, если группа устала, не превращать практику в гимнастику и объяснить им это;

**Уверенное объяснение**
1. Правильно объяснить, уверенным и в тоже время спокойным голосом, как строится асана, на что обратить внимание. Если у практикующих есть проблемы со здоровьем, это нужно узнать до практики. Либо не делать асану, либо упростить. Будьте чутки к своим практикующим и они это почувствуют и будут благодарны.

**Быть примером для них**

1.Подтянуть личную практику. Отмести свою неуверенность раз и навсегда.
**2.** Читать священные книги.
3. Хотя бы 3-4 раза в год делать Шанкпрокшалану и превносить ее своим будущим ученикам.

**Улучшить качество практики.**

1.На основе своего опыта, привносить в практику гармонию, доброту и улыбку.
2.Наработать несколько вариантов последовательности асан, для интересного ведения практики. Более активные с учетом фаз Луны(растущая или полнолуние) и мягкие практики с учетом убывающей фазы Луны. 3. Научиться чувствовать группу, набираясь опыта день ото дня.
4. Хорошо уметь комментировать Шавасану.